

【女性限定】

ストレッチ教室

アジアに伝わる伝統的な
ボディーワークを中心に
したストレッチを行います。

自分のからだと丁寧に向
き合いながら、楽しく健
康寿命を延ばしましょう。

3名以上のお申込みで
開催いたします。
教室の都合上
10名までとします。

日程：4月14日（日）
6月9日（日）

12：15～14：15

受講料：各1000円
（会員・学生500円）
当日、事務局へお渡し下
さい。

用意していただくもの
ヨガマット（代用でバスタ
オルなど）軽装で露出の多い
ウェアはお控え下さい。

講師：アマドゥ理和子

インド・プネー大学、
ロナワラカイヴァリヤ
ダーマヨーガインスティ
チュートCCYコース留学、
日本国内のみならず
アジアの国々でボディー
ワークの研鑽を積む。
主婦、中高年層を対象に、
いかに上手に年齢を重ね
るかをテーマに指導を続
けています。

場所：日本イスラーム文化
交流会館2階
住所：東京都品川区五反田3-17-23
電話：03-6277-3561
(平日10：00-18：00)

申込先
E-mail：jma@ac.auone-net.jp
お名前・ご連絡先・ご希望月をお知らせください

要予約
です！



